



## Éjaculation précoce

🕒 paru le 21/09/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

L'éjaculation précoce désigne une éjaculation si rapide qu'elle entraîne une insatisfaction pour l'homme ou sa partenaire au niveau du rapport sexuel qu'il/elle vient d'avoir. Chez certains hommes, l'éjaculation précoce est occasionnelle ; chez d'autres, elle est systématique.

### Qu'entend-on par « précoce » ?

En général, l'éjaculation est jugée précoce si elle survient dans les 1 à 2 minutes qui suivent la pénétration. Le délai normal jusqu'à l'éjaculation peut varier, mais il est en moyenne d'environ 7 minutes. D'une manière générale, ce délai est inférieur à 5 minutes chez la moitié des hommes et plus long chez l'autre moitié.

### Cause

La cause peut être organique (par exemple, un [trouble hormonal](#)), psychologique ou symptomatique d'un problème relationnel. Lorsqu'un homme a souffert du problème toute sa vie, il est plus probable qu'une cause physique soit responsable de l'éjaculation précoce.

### Quelle est sa fréquence ?

Il s'agit du premier trouble sexuel chez l'homme. Plus de 2 hommes sur 10 en souffrent de temps à temps.

### Comment la reconnaître ?

Lorsque l'homme ne contrôle pas l'éjaculation et qu'elle survient dès la pénétration, en moins de 1 à 2 minutes, il est question d'éjaculation précoce. L'éjaculation se produit si vite qu'elle entraîne un sentiment d'insatisfaction pour l'un des deux partenaires, ou pour les deux.

L'éjaculation précoce est également possible en cas de sexe anal, de sexe oral ou de masturbation.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin posera le diagnostic sur base du récit et des plaintes.

- Le problème est-il récent ou a-t-il toujours existé ?
- Existait-il avec les partenaires précédents ?
- Quelle est la fréquence des rapports sexuels ?
- Le problème se produit-il occasionnellement ou à chaque pénétration ?
- S'agit-il d'une nouvelle relation ou êtes-vous en couple depuis un certain temps déjà ?
- Y a-t-il des problèmes relationnels ?

- L'érection est-elle bonne et dure-t-elle assez longtemps ?
- Est-ce que l'homme prend des médicaments ?
- Est-ce qu'il consomme de l'alcool ?
- Y a-t-il des signes de [thyroïde hyperactive \(hyperthyroïdie\)](#) (tremblements, palpitations, transpiration, perte de poids) ?

En cas de suspicion d'une cause physique, un bilan sanguin peut également être réalisé.

### Que pouvez-vous faire ?

Si vous avez des problèmes de couple, consultez un psychologue pour une [prise en charge comportementale](#) de votre relation et de votre vie sexuelle.

Il existe en outre des exercices pour vous apprendre à contrôler et à retarder l'éjaculation. La résolution du problème exige une grande franchise envers votre partenaire, qui doit y contribuer, même si cela n'a rien d'amusant. Quelques exemples d'exercices :

- stop-pression : vous interrompez la stimulation manuelle ou le rapport et vous comprimez le gland du pénis avant l'éjaculation. La technique est efficace 5 à 6 fois sur 10.
- stop-pause : vous interrompez le rapport et vous attendez. La technique est efficace 8 fois sur 10.

### Que peut faire votre médecin ?

Si le médecin ne constate aucune affection physique qui pourrait être responsable de l'éjaculation précoce et si le traitement non médicamenteux ne fonctionne pas, il peut tester un traitement par antidépresseur à faible dose. Son inconvénient est qu'il a parfois des effets secondaires désagréables.

Une alternative consiste à utiliser un gel anesthésique sur le gland. Pour éviter la perte de sensibilité associée chez votre partenaire, vous pouvez utiliser un préservatif. L'association d'un médicament et d'un gel anesthésique est efficace chez environ 8 hommes sur 10 confrontés à ce problème.

### En savoir plus ?

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Éjaculation précoce' \(2012\), mis à jour le 23.05.2017 et adapté au contexte belge le 28.05.2019 – \[www.ebpnet.be\]\(http://www.ebpnet.be\)](#)